

QU'EST-CE QUE L'ACCEPTATION?

Par Bill W.

Une façon de pénétrer la signification du principe de l'acceptation, c'est de le méditer dans le contexte de la prière souventes fois répétée chez les A.A. "Mon 'Dieu, donnez-moi la sérénité d'accepter les choses que je ne peux changer, le courage de changer les choses que je peux changer et la sagesse d'en connaître la différence."

Ceci revient, en définitive, à faire appel aux ressources de la grâce qui nous permettra de progresser spirituellement en toutes circonstances. Dans cette merveilleuse prière, le besoin de la sorte de sagesse qui sait distinguer entre le possible et l'impossible est bien exprimé. Nous verrons aussi que le formidable étalage de douleurs et de problèmes que comporte la vie nécessitera plusieurs degrés différents d'acceptation à mesure que nous tenterons de mettre en pratique ce principe précieux.

Parfois, il nous faut trouver, pour chaque jour, l'acceptation appropriée. En certains cas, il nous faut formuler une acceptation de ce qui arrivera demain et encore nous faudra-t-il parfois accepter une condition qui ne changera jamais. Souvent aussi faut-il pouvoir accepter avec droiture et réalisme des failles graves qui sont nôtres et de sérieux défauts chez ceux qui nous entourent - des imperfections qui ne pourront être corrigées avant des années et, peut-être jamais.

Nous aurons tous à faire face à des succès, quelques-uns irrémédiables, d'autres pas. Nous rencontrerons souvent la défaite, quelquefois par accident d'autres fois infligée par soi-même et d'autres fois encore infligée par l'injustice et la violence des autres. La plupart d'entre nous atteindront un certain succès matériel et cela posera un problème réellement difficile que de trouver une acceptation correcte. Il y aura aussi la maladie et la mort. Comment, en effet, pourrions-nous accepter tout cela?

Il vaut toujours la peine de considérer comment on peut injustement abuser de ce bon mot "acceptation". Son sens peut être faussé pour justifier toutes sortes de faiblesses, d'absurdités et de folies. Nous pouvons, par exemple, "accepter" l'insuccès comme une condition chronique, perpétuellement sans remède et sans profit. Nous pouvons "accepter" le succès matériel avec orgueil, comme quelque chose qui

n'est dû qu'à nous. Nous pouvons aussi "accepter" la maladie et la mort comme l'évidence incontestable d'un univers sans Dieu, hostile. Nous avons eu, nous les A.A., une vaste expérience de cette acceptation défigurée. Nous tentons constamment de nous rappeler que ces corruptions de l'acceptation ne sont que des machines à faire des excuses; un jeu à tout perdre où nous sommes (ou, à tout le moins, avons-nous été) les champions du monde.

C'est pour cela que nous chérissons tellement notre prière de la Sérénité. Elle nous apporte une lumière nouvelle qui peut faire disparaître notre vieille habitude presque fatale de nous fourvoyer nous-mêmes. Par le rayonnement de cette prière nous voyons que la défaite, bien acceptée, n'est pas nécessairement un désastre. Nous savons maintenant que; nous n'avons pas à nous évader de l'adversité ni à tenter à nouveau de la vaincre par une action à l'emporte-pièce qui ne fait qu'accumuler devant nous les obstacles plus vite que nous ne pouvons les déblayer.

En adhérant aux A.A. nous sommes devenus bénéficiaires d'une expérience très différente. Notre nouvelle façon de rester sobres est littéralement basée sur la proposition formulée que "De nous-mêmes, nous ne sommes rien, c'est notre Père qui fait tout." Dans la première et la deuxième étape de notre programme de relèvement, ces notions sont particulièrement définies: "Nous avons admis que nous étions impuissants devant l'alcool - que nous avions perdu la maîtrise de nos vies" - "Nous en sommes venus à croire qu'une Puissance supérieure à nous-mêmes pouvait nous rendre la raison." Nous ne pouvions vaincre l'alcool avec les ressources qui nous restaient; ainsi avons-nous accepté ce fait que la dépendance par rapport à une Puissance supérieure (ne serait-ce que nos groupe A.A.) pouvait accomplir cette tâche jusqu'ici impossible. A compter du moment où nous avons pu accepter parfaitement ces faits, la contrainte qu'exerçait sur nous l'alcool se relâcha. Pour la plupart d'entre nous, cette double acceptation avait demandé beaucoup d'effort. La chère philosophie de notre puissance personnelle dut être entièrement rejetée. Cela ne s'était pas produit par notre bonne vieille volonté; ce fut plutôt le résultat de notre désir d'accepter ces nouvelles réalités de la vie. Nous n'avons

pas combattu et nous ne nous sommes pas enfuis. Nous avons bel et bien accepté. Et alors nous sommes devenus libres. Aucun désastre irréparable ne s'était produit.

Ce mode d'acceptation et de foi peut produire la sobriété à 100%. De fait, c'est ce qui arrive habituellement et cela se doit d'arriver ainsi car autrement nous n'aurions plus de vie à vivre. Mais à partir du moment où nous transposons ces attitudes dans nos problèmes émotifs, nous nous rendons compte que seuls des résultats relatifs sont possibles. Nul ne peut, par exemple, devenir entièrement dépourvu de crainte, de colère et d'orgueil. Partant, nous n'atteindrons jamais, durant cette vie, l'amour et l'humilité parfaits. Nous devons aussi nous contenter, en ce qui a trait à la plupart de nos problèmes, de progrès minimes, souvent ponctués de sérieux reculs. Nous devons abandonner nos anciennes attitudes de "tout ou rien".

Ainsi, notre tout premier problème consiste à accepter notre état actuel tel qu'il est, nous-mêmes tels que nous sommes, et ceux qui nous entourent, tels qu'ils sont. C'est adopter une humilité réaliste sans laquelle aucun progrès ne peut s'effectuer. Encore et de nouveau devons-nous revenir à ce point de départ peu flatteur. Voilà un exercice d'acceptation dont la pratique peut nous être profitable tous les jours de notre vie. A condition que nous évitions avec vigueur de tourner ces constatations réalistes de la vie en excuses irréalistes pour l'apathie ou le défaitisme, elles peuvent devenir l'assise solide sur laquelle pourra s'ériger notre santé émotive et, dès lors, notre progrès spirituel. Du moins, dans ma propre expérience, cela semble ainsi.

Un autre exercice que je pratique consiste à essayer de formuler un inventaire complet des bienfaits qui sont miens puis à tendre à une acceptation sereine des nombreux dons dont je suis doué, tant temporels que spirituels. J'essaie d'atteindre par ceci un état de reconnaissance joyeuse. Lorsqu'un tel sentiment de gratitude se réitère et qu'il est réfléchi, il peut remplacer la tendance naturelle qui me porte à me féliciter moi-même des quelques progrès accomplis dans certaines sphères de la vie. J'essaie de m'agripper au dicton qui dit qu'un coeur plein et reconnaissant ne peut contenir de grandes vanités. Nos battements de coeur doivent sûrement émettre des vibrations d'amour quand ils regorgent de reconnaissance: c'est l'émotion la plus pure que nous puissions ressentir.

Dans les grandes difficultés, l'acceptation reconnaissante des bienfaits possédés, souvent renouvelés, peut aussi m'apporter cette sérénité dont parle notre prière des A.A. Lorsque je me sens écrasé par des problèmes graves, j'allonge mes promenades quotidiennes et je répète lentement la prière de la sérénité au rythme de ma respiration. Si j'ai l'impression que d'autres sont partiellement responsables de ma douleur, j'essaie de répéter: "Seigneur, accordez-moi la sérénité d'aimer ce qu'il y a de meilleur en eux et de ne jamais craindre ce qu'ils ont de pire."

Ce procédé de progrès par la répétition – qu'il faut parfois persister à employer pendant plusieurs jours – a rarement failli à sa tâche de me redonner un équilibre émotif et une perspective viables.

Une autre étape salutaire consiste à affirmer la compréhension que peut apporter la douleur. De fait, la douleur est un de nos plus grands maîtres. Quoiqu'il me soit encore difficile d'accepter la douleur et l'angoisse de tous les jours avec beaucoup de sérénité – à l'instar de ceux qui sont plus avancés spirituellement – je puis tout de même, à condition de m'y appliquer avec force, remercier pour la douleur du moment. Je consens à m'y forcer par la contemplation des leçons apprises des souffrances passées – des leçons qui m'ont conduit aux bienfaits que j'éprouve aujourd'hui. Si je m'y efforce, je puis me souvenir dans quelle mesure les agonies de l'alcoolisme, les douleurs de la révolte et de l'orgueil contrarié m'ont souvent conduit à la grâce divine et, par là, à une liberté nouvelle. Ainsi, alors que je marche, je répète des phrases dans le genre de celles-ci: "La douleur est la pierre de touche du progrès" ... "Ne crains aucun mal" ... "Cela aussi passera" ... "Cette expérience peut avoir du bon".

Ces bribes de prières apportent beaucoup plus qu'un simple réconfort. Elles me gardent sur la voie de la véritable acceptation; elles contrecarrent mes thèmes de culpabilité, de dépression, de révolte et d'orgueil; et parfois elles m'apportent le courage de changer les choses que je peux changer et la sagesse de reconnaître la véritable différence qui existe entre ma vie d'autrefois et celle d'aujourd'hui.

A ceux qui n'ont jamais donné à ces exercices l'occasion de produire leurs effets, je les recommande fortement dans les moments difficiles. Et pourquoi pas en tout temps?

L'homme qui a réussi sa vie est celui qui a bien vécu, qui a ri souvent et beaucoup aimé; c'est celui qui a recherché ce qu'il y a de mieux dans les autres et leur a donné ce qu'il avait de mieux.

Robert Louis Stevenson